

Maionese sem ovos

<https://sem lactose.com/2017/08/07/maionese-sem-ovos/>

Atualizado em: novembro 26, 2019

Tempo de Preparo Tempo de Cozimento Dificuldade Porções

00:10

00:00

Baixa

06-08

Super amarelinha, parece que foi feita com ovos caipira, mas acredite, essa maionese não contém ovos e é elaborada com azeite de oliva em menor quantidade do que se você fosse preparar uma maionese tradicional. Essa receita leva menos óleo por conta da biomassa de banana verde. Com ela a maionese fica muito mais saudável e com uma baixa quantidade de gordura.

Você pode comprar biomassa de banana verde em supermercados e lojas especializadas ou preparar a sua em casa. Um cacho com 6 a 8 bananas rendem várias porções de biomassa para você usar por um bom tempo. Basta congelar as porções. Veja aqui como preparar em casa a sua biomassa de banana verde.

A maionese sem ovos é super versátil. Ela fica uma delícia no seu sanduíche, cheeseburger ou ainda você pode usá-la para acompanhar legumes ao vapor, carnes, massas ou até fazer aquela salada de batatas com maionese!!!

A cor amarela linda dessa maionese vem do suco de maracujá, que deixa um suave gostinho ácido da fruta, mas não compromete o sabor de pratos salgados.

Esta versão foi preparada com goma xantana, um ingrediente comum para quem está acostumado a preparar receitas sem glúten. Nesta receita, a goma xantana ajuda a deixar a maionese mais consistente. Se você não tiver goma xantana e não tiver como encontrá-la no mercado, substitua por fécula de batata ou polvilho doce. Teste 1/2 colher de sopa e veja se ficará na consistência desejada.

INGREDIENTES

-

120 g de biomassa de banana verde

- 2 colheres de sopa de suco de maracujá
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- 1/2 colher de chá de sal

- 1/4 de colher de chá de alho em flocos
- 1/4 de colher de chá de goma xantana*

PREPARO

1. Em um mini processador ou no liquidificador, coloque todos os ingredientes exceto a goma xantana. Bata por 1 a 2 minutos até obter um creme homogêneo.
2. Acrescente a goma xantana (ou um substituto) e bata por mais alguns segundos. O creme deverá encorpar e ficar mais consistente.
3. Conserve sob refrigeração por até 7 dias.

OUTRAS VERSÕES

Quer dar uma incrementada na sua maionese vegana? Adicione ao final da preparação salsa, cebolinha ou outros ingredientes como azeitonas ou alcaparras!